

Lista de Alimentos Autorizados de WIC California (Agosto 2008)



Mujeres que solo dan Pecho	
<p>Zanahorias</p> <p><i>Puede comprar</i></p> <p>Cualquier marca Solo pre-empaquetadas</p> <ul style="list-style-type: none">• frescas, grandes, enteras	<p><i>No puede comprar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• enlatadas, ralladas, congeladas, o zanahorias pequeñas (baby)• En bulto (no empaquetadas)
<p>Atún</p> <p><i>Puede comprar</i></p> <p>Cualquier marca Latas de 5 onzas o 6 onzas</p> <ul style="list-style-type: none">• Estilo “chunk light”, empacado en agua• Atún dietético• Atún bajo en sodio	<p><i>No puede comprar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Atún blanco sólido o “Albacore”• Atún con proteína de soya agregada• Atún empacado en aceite• “Prime fillet”

Maneras de Comprar hasta 36 onzas de Cereales

- $12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$
- $20 \text{ oz.} + 15 \text{ oz.} = 35 \text{ oz.}$
- $17.3 \text{ oz.} + 17.3 \text{ oz.} = 34.6 \text{ oz.}$
- $17.5 \text{ oz.} + 17.3 \text{ oz.} = 34.8 \text{ oz.}$
- $17.5 \text{ oz.} + 17.5 \text{ oz.} = 35 \text{ oz.}$
- $18 \text{ oz.} + 18 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$
- $14.5 \text{ oz.} + 19 \text{ oz.} = 33.5 \text{ oz.}$
- $20 \text{ oz.} + 14 \text{ oz.} = 34 \text{ oz.}$
- $21.5 \text{ oz.} + 13 \text{ oz.} = 34.5 \text{ oz.}$
- $20.4 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} = 32.4 \text{ oz.}$

Cereales Para Mujeres

Puede comprar

Cualquier cereal especificado en el cheque
Cajas o paquetes – paquetes de 12 onzas o más grandes

- General Mills
 - **Cheerios** (simple)
- Kellogg's
 - **Corn Flakes** (simple)
 - **Frosted o Unfrosted Mini-Wheats** (“Big Bite” o “Bite Size”)
- Malt-o-Meal
 - **Malt-o-Meal Original** (simple)
- Post
 - **Honey Bunches of Oats** (“Honey Roast”)
 - **Premium Bran Flakes**
- Quaker
 - **Life** (simple)
 - **Oatmeal Squares** (caja azul)
- Marcas de la tienda (Vea la lista de marcas autorizadas)
 - **Arroz tostado “Crisp(y) Rice”**
 - **Avena tostada “Instant Oatmeal”** (Regular sin sabor, en caja de 11.8 onzas o 12 onzas en paquetes individuales)

No puede comprar

- Marcas o etiquetas que no están específicamente incluidas en la Lista de Alimentos Autorizados de WIC o en la Guía para Comprar Alimentos Permitidos en WIC de California
- Paquetes individuales excepto los de la avena instantánea de la marca de la tienda
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto la avena instantánea de la tienda
- Miel (excepto de “Honey Bunches of Oats”, “Honey Roast”), “frosted”, canela, o sabor de frutas
- Cereales con chocolate, frutas, nueces, malvaviscos, o trozos de yogurt

Cereales para Niños

Puede comprar

Cualquier cereal especificado en el cheque
Cajas o bolsas– paquetes de 12 onzas o más grandes

- General Mills
 - **Cheerios** (simple)
 - **Kix** (simple)
- Kellogg's
 - **Corn Flakes** (simple)
 - **Frosted o Unfrosted Mini-Wheats** (“Big Bite” o “Bite Size”)
- B&G Foods
 - **Cream of Wheat** (1 minuto, 2-1/2 minutos, 10 minutos)
- Post
 - **Honey Bunches of Oats** (“Honey Roast”)
- Quaker
 - **Life** (simple)
 - **Crunchy Corn Bran**
- Marcas de la Tienda (Vea la lista de marcas autorizadas)
 - **Arroz tostado “Crisp(y) Rice”**
 - **Avena tostada “Instant Oatmeal”** (Regular sin sabor, en caja de 11.8 onzas o 12 onzas en paquetes individuales)

No puede comprar

- Marcas o etiquetas que no están específicamente incluidas en la Lista de Alimentos Autorizados de WIC o en la Guía para Comprar Alimentos Permitidos en WIC de California
- Paquetes individuales excepto los de la avena instantánea de la marca de la tienda
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto la avena instantánea de la tienda
- Miel (excepto de “Honey Bunches of Oats”, “Honey Roast”), “frosted”, canela, o sabor de frutas
- Cereales con chocolate, frutas, nueces, malvaviscos, o trozos de yogurt

Cereales de la Marca de la Tienda

Puede comprar

Arroz tostado "Crisp(y) Rice" caja o bolsa, paquetes de 12 onzas o más grandes

- Albertsons
- American Fare
- Best Yet
- Flavorite
- Great Value
- Home & Garden
- Hospitality
- Hy Top
- IGA
- Kroger
- Parade
- Raleys
- Ralphs
- Ralston (Military Commissary)
- Red & White
- Safeway
- Special Value
- Springfield
- Stater Brothers
- Sunny Select
- Vons
- Western Family

Avena Instantánea – Regular sin sabor añadido, en caja de 11.8 onzas o caja de 12 onzas en paquetes individuales

- Albertsons
- Best Yet
- Flavorite
- Hy Top
- IGA
- Kroger
- Parade
- Raleys
- Ralphs
- Ralston (Military Commissary)
- Red & White
- Safeway
- Special Value
- Springfield
- Stater Brothers
- Sunny Select
- Vons
- Western Family

No puede comprar

- Marcas o etiquetas que no están específicamente incluidas en la Lista de Alimentos Autorizados de WIC o en la Guía para Comprar Alimentos Permitidos en WIC de California
- Paquetes individuales excepto los de la avena instantánea de la marca de la tienda
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto la avena instantánea de la tienda
- Miel (excepto de "Honey Bunches of Oats", "Honey Roast"), "frosted", canela, o sabor de frutas
- Cereales con chocolate, frutas, nueces, malvaviscos, o trozos de yogurt

Jugo- Concentrados Congelados

Puede comprar

Cualquier marca
En envases de 11.5 onzas o
12 onzas

- **Manzana**
- **Uva Roja**
- **Uva Morada**
- **Uva Blanca**
- **Piña**

- Debe indicar "100% Jugo" **y** "120% de Vitamina C" en el fuente de la etiqueta
- Con calcio al menos que el cheque indique "No calcio permitido"

Puede comprar

Cualquier marca
En envases de 11.5 onzas o
12 onzas

- **Jugo de naranja**
- Debe indicar "100% Jugo" en el fuente de la etiqueta
- Con calcio, al menos que el cheque indique "No calcio permitido"

No puede comprar

- Cualquier otro sabor, tipo o tamaño
- Jugo de manzana, uva (roja, morada, blanca), o piña que no indique "100% Jugo" **y** "120% Vitamina C" en el fuente de la etiqueta
- Jugo de naranja que no indique 100% jugo en el fuente de la etiqueta
- Con calcio si el cheque indica "No calcio permitido"
- Jugos con los siguientes ingredientes
 - Cafeína
 - Carnitina
 - Cromo
 - Ginkgo Biloba
 - Ginseng
 - Extracto de semilla de uva
 - Guaraná
 - Hierba de San Juan
 - Taurina
 - Plantita de Trigo

Jugo- Embotellado

Puede comprar

Cualquier marca de jugos listas para tomar

En envases de 64 onzas

- **Manzana**
- **Uva roja**
- **Uva morada**
- **Uva blanca**
- **Piña**
- **Cóctel de verduras**
-Coctel de verduras bajo en sodio permitido
- Debe indicar "100% Jugo" **y** "120% Vitamina C" en el fuente de la etiqueta
- Con calcio, al menos que el cheque indique: "No calcio permitido"

No puede comprar

- Cualquier otro sabor, tipo o tamaño
- Jugo de manzana, uva (roja, morada, blanca), o piña que no indique "100% Jugo" **y** "120% Vitamina C" en el fuente de la etiqueta
- Jugo de naranja que no indique 100% jugo en el fuente de la etiqueta
- Con calcio si el cheque indica "No calcio permitido"
- Jugos con los siguientes ingredientes
 - Cafeína
 - Carnitina
 - Cromo
 - Ginkgo Biloba
 - Ginseng
 - Extracto de semilla de uva
 - Guaraná
 - Hierba de San Juan
 - Taurina
 - Plantita de Trigo

Fórmula para Bebés

DEBE COMPRAR LA CANTIDAD TOTAL DE FÓRMULA INDICADA EN EL CHEQUE DE WIC

Puede comprar

Fórmula para bebés indicada en el cheque de WIC
El tamaño y la cantidad especificada en el cheque

- **Enfamil LIPIL with Iron (con hierro)** (polvo o concentrado) líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Enfamil ProSobee LIPIL** (polvo o concentrado) líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Enfamil LactoFree LIPIL** (polvo o concentrado) líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas
- **Enfamil Gentlease LIPIL** (Solo polvo) lata de 12 onzas
- **Enfamil A.R. LIPIL** (Solo polvo) lata de 12.9 onzas
- Otra fórmula permitida sólo si está impreso en el cheque de WIC. (Por ejemplo: Nutramigen LIPIL; Similac NeoSure; Enfamil Enfacare LIPIL; Alimentum; PediaSure, solo de vainilla.)

No puede comprar

- Ninguna otro marca, tipo o tamaño que no esté indicado en el cheque de WIC
- Fórmula para bebés baja en hierro o fórmula sin hierro

Cereales para Bebés

DEBE COMPRAR EL NÚMERO DE CAJAS DE CEREALES QUE INDICA EL CHEQUE DE WIC

Puede comprar

Únicamente cereales para bebés de Gerber

Cajas de 8 onzas

- Cereal seco empacado con hierro
- Puede comprar cualquier combinación de cereales aprobados:
 - **Cebada**
 - **Arroz**
 - **Avena**
 - **Mezclado**

No puede comprar

- Cualquier otro tipo, marca, sabor o tamaño de cereal para bebé
- Cereal para bebé con fruta
- Tazas individuales de una porción
- Paquetes variados de 6 onzas

Leche

Puede comprar

Cualquier marca

- **Leche de vaca líquida pasteurizada**
 - “Nonfat” (descremada, sin grasa)
 - 1% “Lowfat, light” (1% baja en grasa)
 - 2% “Reduced fat” (2% reducida en grasa)
 - “Whole” (entera)
 - Un solo galón o un paquete de dos galones (Con cheques para “1 ½ galón”, debe comprar 1 galón completo y uno de ½ galón)
- **Leche de vaca sin lactosa “lactose free”**
 - Si especificado para compra en el cheque
 - 1/2 galón
- **“Acidophilus milk”**
 - Si especificado para compra en el cheque
 - 1/2 galón
- **Leche evaporada**
 - Lata de 12 onzas
- **Leche seca en polvo**
 - Solo baja en grasa o descremada
 - Caja de 9.6 a 25.6 onzas

No puede comprar

- Leche cruda (no pasteurizada)
- Sustitutos no lácteos
- Leche UHT (estable)
- Tamaño de cuarto o pinta
- Leche evaporada “Filled”
- Leche endulzada condensada
- Leche de soya “soy beverage (soy milk)”
- “Buttermilk”
- Leche de cabra
- Leche orgánica
- Leche de chocolate
- Leche de sabores

Huevos	
<p><i>Puede comprar</i></p> <p>Cualquier marca Paquetes de una docena</p> <ul style="list-style-type: none">• Huevos blancos de gallina grado AA• Tamaños: pequeños, medianos o grandes	<p><i>No puede comprar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Huevos de otros grados• Huevos jumbo o extra grandes• Huevos de bajo colesterol• Huevos en polvo o líquidos• Huevos especializados como: “cage free”, “stress free”, con vitaminas, orgánicos, “Egglands Best”• Huevos de cascarón oscuro• Sustitutos de huevo• Huevos no clasificados• Enriquecidos con vitaminas

Queso

Puede comprar

Cualquier marca
Bloque o Redondo 0.75 libra (12 onzas)
o más grande

- Regular, reducido en grasa, sin grasa o bajo en sodio
- **Queso Cheddar Natural** (mild, medium, sharp, extra sharp, or white)
- **Queso Jack**
- **Queso Mozzarella**
- **Queso Americano Procesado**
- SOLO queso doméstico
- Variedades de “Kosher” están bien

En el “Deli”

- Puede pedir que se corte en rebanadas el queso de bloque si no cobran extra
- Puede comprar queso de bloque ya rebanado por el fabricante

No puede comprar

- Queso “Marbled”
- Alimento de queso procesado “processed cheese food”
- Queso crema o parmesano
- Queso para untar o productos de queso
 - Velveeta
- Queso con jalapeños u otras especias
- Cualquier otra variedad de queso, como Cobly o Muenster
- Queso elaborado fuera de los Estados Unidos
- Queso orgánico
- Queso rebanado pre-empacado, con o sin empaque individual
- Queso en tiras (string cheese)
- Cortado en cubos o rallado

Crema de Cacahuete

Puede comprar

Cualquier marca
La mayoría de cheques permiten
frascos de 16 onzas a 18 onzas
Algunos cheques permiten frascos de
12 onzas o de 24 onzas

- Simple, cremosa, crujiente, con trozos de cacahuates o sea “super chunky”
- “Honey nut roasted”
- Baja en sodio
- Natural o con poca azúcar
- Cualquier marca comercial

No puede comprar

- En envase de cualquier otro tamaño
- “Grind your own” (que usted mismo muele)
- “Peanut butter spread”
- Crema de cacahuete orgánica
- Boja en grasa
- Reducida en grasa
- Crema de cacahuete con mermelada, jalea, chocolate o miel

Frijoles, Lentejas o Chícharos Secos

Puede comprar

Cualquier marca, cualquier variedad
Paquetes sellados o sueltos

- Frijoles, chícharos o lentejas secos sin cocinar
- Simples, frijoles mixtos y/o lentejas

SOLO si estan impreso en los cheques de WIC

- Lata de frijoles simples de 14-16 onzas (cualquier variedad)
- Frijoles cocidos enlatados “baked beans” (sencillos, vegetarianos, con puerco, con tocino)
- Chícharos “black eye” o garbanzos enlatados

No puede comprar

- Frijoles orgánicos
- Ejotes
- Chícharos enlatados
- Frijoles, chícharos o lentejas congelados
- Frijoles cocidos enlatados “baked beans” con carne de res o salchicha
- Frijoles refritos enlatados, estilo Cajun, Bar-B-Que o Ranch
- Paquetes de sopa de frijoles mixtos de sabores o con especias